



BOULES D'ÉNERGIE

Prep : 10 mins

Portions : 6 portions

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de dattes dénoyautées et coupées en morceaux
- 1/2 tasse d'amandes effilées
- 1/2 tasse de beurre d'arachides
- 1/2 tasse de flocons d'avoine
- 1/2 tasse de fruits séchés de votre choix (canneberges, raisins, bleuets, etc.)
- 2 c. à table de graines de chanvre
- 2 c. à table de graines de lin
- 1/2 c. à thé de vanille

PRÉPARATION

01

Verser tous les ingrédients dans un robot culinaire et faire mélanger environ 2 minutes.

02

Former des boules avec le mélange en utilisant ses mains. Pour plus de dureté, faire réfrigérer les boules quelques heures avant de servir.

Alexandra Hamel
— NUTRITION —